

התמודדות המנהל עם וירוס הקורונה-

וירוס הקורונה שהתפרץ לפני מספר שבועות בסין, התפשט למקומות שונים בעולם ומייצר איום גם במדינת ישראל.

ביוני 2005, החליטה ממשלת ישראל על הערכות לתרחיש של התפרצות מגפה כלל עולמית המכונה פנדמיה.

פנדמיה היא התפשטות מהירה של מחלה בקרב אוכלוסייה המועברת בדרך של הידבקות ע"י מגע, רוק, מזון, בעלי חיים או יחסי מין. הפנדמיה בהגדרתה הנה מגיפה כלל עולמית מידיבקות, המתפשטת על פני אזורים רבים בעולם.

בהערכות לתרחיש הפנדמיה קיימת התייחסות לרמה הלאומית והמקומית שמטרתה: שמירת ביטחון המדינה, צמצום ממדי התחלואה והתמותה הצפויים, הבטחת כושר העמידה והחוסן הלאומי, מזעור הנזק הכלכלי, צמצום הפגיעה בשגרה ובמרקם החיים והחזרתם לשגרה במהירות האפשרית.

מהו"ת ישראל הנו ארגון מוביל בתחום החוסן וההערכות חירום. מהו"ת ישראל קיימת מעל 20 שנה ומתמחה במתן עזרה לאוכלוסיות במצוקה, שנחשפו לטראומה ולמידות גבוהות של לחץ. המנחים והיועצים הארגוניים של מהו"ת ישראל הם אנשים מקצוע מהדרגה הראשונה ובעלי ניסיון רב בהעצמה וחוסן נפשי ועזרה בעתות מצוקה. **קיימים פתרונות מקצועיים! הן ברמת העובד ומשפחתו והן ברמת הארגון.**

מנהל!

עלינו להתמודד ולהיערך למצב הנוכחי שבו קיים איום מתמשך ואי וודאות לגבי הידבקות של מי מהעובדים בארגון (בארץ או עקב נסיעה לכנס / עבודה בחו"ל), לבין מצב אפשרי שיתרחש בזמן שאינו ידוע, שבו המגפה תגיע ארצה. המעבר בין שני המצבים עשוי להיות מהיר ביותר ועליך האחריות להיערך ולהתארגן מבעוד מועד, כלומר היום...

ישנם שלושה דפוסים להתמודדות:

- | | |
|-----------------|--|
| הכחשה והדחקה- | אשר מביאה לתגובה של התעלמות ואדישות |
| תפיסה דמונית- | אשר מביאה לתגובה של חוסר אונים והעצמת האלם |
| תפיסה רציונלית- | אשר מביאה לתגובה של <u>התמודדות אקטיבית ושליטה</u> . |
- תפיסה זו היא הרצויה ויש לשאוף אליה בכל הרמות.**



מהו"ת ישראל הינו ארגון מוביל בתחום ההיערכות לחירום ובניית החוסן בארגונים, רשויות, קהילות וצוותים, בארץ ובעולם, ליצירת עצמאות תפקודית רציפה.

באמצעות מודל ייחודי שפותח אצלנו לפיו הזהות, המסוגלות והקהילה הנם מרכיבים מהותיים לחיזוק החוסן, אנו מלווים בעלי תפקידים וצוותים בכל הרמות למנהיגות מיטבית, רציפות תפקודית ובניית חוסן לקראת, בעת ואחרי משבר; ובנוסף, מקיימים הכשרות לבעלי תפקידים ומטפלים להתמודדות עם מצבי אסון, טראומה, אובדן ושכול.

להלן מספר רעיונות מעשיים להתמודדות:

ברמת העובדים

לעודד את העובדים:

- ✓ לשמור על אורח חיים בריא כולל תזונה, שינה, שתייה, והרגלי שגרה ככל הניתן
- ✓ להיעזר במעגלי התמיכה הטבעיים, אם במפגש ישיר במידת האפשר. במידה וקשר ישיר אינו אפשרי מומלץ להיעזר באמצעים טכנולוגיים כמו שיחת וידיאו בוואטסאפ.
- ✓ לעסוק בפעילות גופנית במידת האפשר. אפשר לשים מוסיקה ולרקוד, אפשר לצפות בהדרכות יוגה, צ'י קונג, או התעמלות ביוטיוב.
- ✓ למצוא תעסוקה מהנה, לדוגמא: תשבצים, משחקי מחשב, סריגה, סידור תמונות, ציור, וכן כל דבר שגורם לך הנאה.
- ✓ תרגילי נשימה, מדיטציה, ודמיון מודרך נמצאים גם הם בשפע באינטרנט. ניתן לתרגל איתם בקלות, וזה עוזר לתחושה של איזון וייסות רגשי.

תפקיד המנהל/מנהל משאבי האנוש הוא לבצע מיפוי של העובדים ולזהות את אלו שנמצאים במעגל הפגיעות הפוטנציאלי הגבוה ביותר! [נסיעה צפויה לחו"ל בענייני עבודה/בילוי, בני משפחה/קרובים בחו"ל, תחלואה כגון שפעת, ועוד]

ברמת הארגון

- ✓ מעבר על נוהלי חירום לטיפול באירוע מגיפה, באחריות קצין הביטחון/אחראי החירום
- ✓ הכשרה של צוותי מוקדנים, והערכות לתגבור מוקד מידע בקריאה מהירה
- ✓ הערכות לפתיחת 'קו חם' לעובדים ובני משפחותיהם בהפעלה מהירה
- ✓ ריענון והכשרות מהירות למנהלים, לראשי צוותים, ובמידה וקיימים – 'נאמני חוסן'¹ מקרב העובדים
- ✓ הערכות גורמי פנים ארגון של משאבי אנוש ורווחה, לביצוע הערכת מצב חוסן אישי וארגוני, להתמודדות עם הפנדמיה בכל המישורים (כלכלי, ארגוני וחוסן נפשי של אנשי הארגון)
- ✓ 'ניהול לחצים': מיתון לחצים מיותרים או לא רלוונטיים במידת האפשר, מתוך ידיעה שהמצב הנוכחי מעלה בכל מקרה את 'מפלס הלחץ'
- ✓ פניה על פי הצורך לגורמי מקצוע חיצוניים לסיוע בהערכות או יצירת קו תקשורת ליעוץ במידה ויוכרז מצב חירום לאומי במדינה.

אנחנו פה לכל שאלה ועניין- צוות מהו"ת ישראל 03-5246888

1. נאמני חוסן הם פעילים מתנדבים בכל מחלקה שעוברים הכשרה בסיסית במתן עזרה ראשונה נפשית לחבריהם בעת הצורך. זוהי תכנית שמהו"ת מבצעת כיום בארגונים שונים



מהו"ת ישראל הינו ארגון מוביל בתחום ההיערכות לחירום ובניית החוסן בארגונים, רשויות, קהילות וצוותים, בארץ ובעולם, ליצירת עצמאות תפקודית רציפה.

באמצעות מודל ייחודי שפותח אצלנו לפיו הזהות, המסוגלות והקהילה הנם מרכיבים מהותיים לחיזוק החוסן, אנו מלווים בעלי תפקידים וצוותים בכל הרמות למנהיגות מיטבית, רציפות תפקודית ובניית חוסן לקראת, בעת ואחרי משבר; ובנוסף, מקיימים הכשרות לבעלי תפקידים ומטפלים להתמודדות עם מצבי אסון, טראומה, אובדן ושכול.